

Verano de 2023

Health letter



¡Cuide su salud y gane una recompensa! Si ve este símbolo, vaya a metroplusrewards.org para saber cómo puede conseguir recompensas para afiliados.

Cómo cuidar la salud dental de su hijo/a

El flúor ayuda a tener dientes fuertes. Se utiliza flúor en la pasta dental para combatir la caries. El dentista de su hijo/a quizás le coloque barniz de flúor en los dientes. El barniz de flúor seca rápido y es seguro para su hijo/a.

También puede **cuidar la salud dental de su hijo/a de las siguientes formas:**

- Lleve a su hijo/a al dentista dentro de los 6 meses siguientes a que le salga su primer diente o cuando cumpla 1 año.
- Cepille sus dientes con un cepillo suave luego de cada comida y antes de dormir. Cuando cumpla 3 años, cepille sus dientes con una cantidad pequeña de pasta dental con flúor.
- Utilice hilo dental a diario.
- No le dé leche, alimento de fórmula o jugo a su hijo/a antes de ir a dormir.
- Lívelo a un control dental dos veces al año.

Si tiene alguna pregunta sobre la salud dental de su hijo/a, hable con su médico o dentista. Una boca saludable es algo por lo que vale la pena sonreír.



¡Puede ganar una recompensa!

Lleve a su hijo/a a un control dental y gane \$15 por año calendario.



VISÍTENOS EN [METROPLUS.ORG](https://metroplus.org)

¿Habla otro idioma que no sea inglés? MetroPlusHealth cuenta con personal de Servicio de atención al afiliado que habla su idioma. Si necesita ayuda para programar una cita, llame al departamento del Servicio de atención al afiliado al **800.303.9626 (TTY: 711)**.

Agende su primera visita de cuidado prenatal

¿Sospecha que puede estar embarazada? Recuerde agendar su primera **visita de cuidado prenatal**. Este control le ayuda a usted y a su bebé a prepararse para los próximos 9 meses.

En la visita prenatal, se controlará su presión sanguínea, peso y estatura. Es probable que su médico también le realice un examen pélvico y un Pap. En el examen pélvico, se controla el tamaño y la forma de su útero. En el Pap, se revisa si su cérvix tiene algún problema.

Además, su médico le pedirá análisis de sangre y de orina. El análisis de sangre le permitirá saber a su médico si necesitará medicación o tratamiento en caso de tener algún problema. El análisis de orina servirá para detectar cualquier síntoma de diabetes.

Visite a su médico apenas sepa que está embarazada. Esto le permitirá a su médico detectar cualquier problema y cuidar de su salud y la de su bebé. Llame y programe una cita hoy mismo.



Reciba ayuda adicional para su bebé

Existen muchos recursos disponibles en MetroPlusHealth. Descubra nuestros **programas y servicios de maternidad**.

Lo que debe saber sobre la clamidia

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) muy común. Los adultos jóvenes tienen un alto riesgo de contagio. La clamidia puede transmitirse de una persona a otra en relaciones sexuales sin protección. Se da en relaciones sexuales vaginales, orales o anales.

La clamidia puede generar problemas pélvicos en las mujeres. Además, puede provocar embarazos ectópicos e infertilidad. Las embarazadas pueden transmitirle clamidia a su bebé al momento del parto.

La mayoría de las personas que se contagian de clamidia no presentan síntomas. Es importante realizarse análisis para no transmitir la enfermedad a otras personas. Las mujeres que presentan

síntomas pueden llegar a sentir ardor al orinar o secretar flujo. Es fundamental que consulte a su médico para recibir un tratamiento. Además, si usted tiene relaciones sexuales vaginales, orales o anales con alguien que tiene una ETS, visite a su médico.

Las menores de 25 años sexualmente activas deben realizarse un análisis de clamidia todos los años. Las mayores de 25 años deben realizarse un análisis si tienen factores de riesgo. Entre los factores de riesgo, se encuentran tener más de una pareja sexual y no utilizar condón en las relaciones. Las embarazadas siempre deben realizarse un análisis de clamidia.

¿Necesita encontrar un médico de MetroPlusHealth o programar una cita?

Llame al Servicio de atención al afiliado al **800.303.9626 (TTY: 711)** o visite **metroplus.org**.

Adicción a los opioides: le puede suceder a cualquiera

Muchas personas tienen una visión errónea de cómo es la adicción a los opioides. La realidad es esta: **la adicción a los opioides** puede afectar a *cualquiera*. De hecho, millones de personas luchan contra esta adicción.

Algunos ejemplos de opioides son:

- Fentanilo
- Heroína
- Oxycodona
- Hidrocodona
-

La adicción a cualquiera de estas drogas puede generar enormes problemas en la vida de una persona. La persona es consciente del daño. Sin embargo, no logra controlar su consumo de la droga. ¿Por qué sucede esto? Un motivo se debe a que la adicción modifica el funcionamiento del cerebro.

La adicción a los opioides es una condición médica. De la misma manera en que no debería avergonzarse por tener una enfermedad del corazón o asma,

la adicción a los opioides tampoco es un motivo de vergüenza.

El lado positivo es que puede recibir ayuda. Al igual que existen tratamientos para enfermedades comunes, también existen tratamientos para la adicción a los opioides.

Lamentablemente, muchas personas adictas a los opioides no buscan ayuda. A menudo, temen ser juzgadas, lo que puede ser letal. Los opioides son la causa principal de muerte por sobredosis en EE. UU.

Consulte a su médico sobre los tratamientos y recursos disponibles. Aunque la recuperación no es fácil, es posible si se recibe la ayuda adecuada.



Ayude a su hijo/a a controlar su TDAH

¿Su hijo/a tiene trastorno por déficit de atención con hiperactividad (**TDAH**)? Aunque mantenerlo bajo control no es sencillo, existen diferentes maneras en que usted puede ayudar a su hijo/a a llevar una buena vida.

Puede ayudar de la siguiente manera:

- Lleve a su hijo/a a citas de control. Estas visitas ayudan a su médico a saber si la medicación está funcionando.
- Hable con su médico sobre si otros médicos estarán involucrados en el cuidado de su hijo/a. El equipo de cuidado de su hijo/a dependerá de las necesidades de su hijo/a y de qué tan grave es su TDAH.
- Siga el plan de tratamiento establecido por el médico. Comuníquese al médico si nota cualquier efecto secundario. A veces, es necesario modificar el plan de tratamiento.

La ciudad de Nueva York cuenta con varios **recursos sobre TDAH**. Recibir apoyo de otras personas puede ser de ayuda.

¿Cuáles son los síntomas de TDAH?

Cada niño/a con TDAH puede presentar síntomas diferentes. Quizás tenga problemas para prestar atención. El niño/a puede llegar a actuar de manera impulsiva o hiperactiva. A menudo, estos síntomas se presentan al mismo tiempo. Sin embargo, puede presentarse un síntoma y no todos. Descubra otros síntomas de **TDAH**.



¿ESTÁ AL DÍA CON LAS VACUNAS? Si aún no lo ha hecho, vacúnese contra la gripe y el COVID-19 y póngase los refuerzos. **Recibirá una recompensa para afiliados de \$10** por vacunarse contra la gripe. Además, pregunte a su médico cuándo debe vacunarse contra la neumonía y el herpes zóster.

Es hora de los controles de regreso a la escuela

Muchos padres incluyen la compra de materiales escolares y mochilas en sus listas de tareas. Los controles escolares también merecen un lugar importante en esa lista. Si su hijo/a está sano/a, aprende mejor.

Los **controles de regreso a la escuela** incluyen temas importantes, como el peso, la estatura, un examen de la vista y un control de la presión sanguínea. Además, su hijo/a debe recibir **vacunas importantes** antes de comenzar la escuela. Las vacunas ayudan a proteger a su hijo/a de enfermedades graves. La cantidad de vacunas que su hijo/a necesita puede variar. Durante el control, el médico se asegurará de que su hijo/a reciba todas las vacunas necesarias.

¿Su hijo/a hace deporte? El médico puede firmar autorizaciones durante el control.



Proteja a su hijo/a del plomo

El envenenamiento por plomo sucede cuando los niños tienen plomo dentro de sus cuerpos. El plomo ingresa al cuerpo del niño/a al ingerirlo o respirarlo. No permita que su hijo/a mastique nada que esté cubierto con pintura.

El envenenamiento por plomo genera graves problemas de salud. Puede provocar problemas de aprendizaje y de conducta.

La mejor manera de detectar plomo en el cuerpo de su hijo/a es mediante un análisis. El médico puede hacerle a su hijo/a un análisis de sangre. Si el análisis detecta plomo en la sangre de su hijo/a, es posible que necesite medicamentos para eliminarlo.

Consulte al médico de su hijo/a para que le realice un análisis para la detección de plomo.

Además, puede reducir los niveles de plomo de su hijo/a siguiendo estos **cinco consejos**.

¡Puede ganar una recompensa!

Lleve a su hijo/a a una visita de control pediátrico y gane \$10 por año calendario.



Visite a su médico para cuidar su salud

Su médico quiere ayudar a que tenga una vida sana y sienta bienestar. Visite a su médico todos los años para un control. Si necesita una prueba o una vacuna, esto se verá durante el examen.

¿Tiene alguna condición de salud que requiera asistencia médica continua? Es probable que deba visitar a su médico con mayor frecuencia. Si, por ejemplo, usted tiene diabetes o alguna enfermedad del corazón, realizar más visitas al médico es bueno para su salud.

TCNY ayuda a la comunidad a tener una vida más sana

Take Care New York (TCNY) 2020 es un plan que tiene el objetivo de darle a todas las personas la oportunidad de tener una vida sana. Mediante TCNY, se analizan las necesidades sociales y de salud de cada comunidad y se buscan maneras de lograr mejoras.